



## DESMONTANDO MITOS I

### Mitos de la lactancia materna, falsas creencias que afectan a la madre

*Hoy en día, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la lactancia materna es la mejor vía de alimentación que puede recibir el bebé durante los seis primeros meses de vida de manera exclusiva, pudiéndose alargar hasta los dos años junto con la alimentación complementaria, pero aún sabiendo esto, muchas de la madres que acuden a nosotras buscando nuestros servicios, habrían desistido debido a la falsas creencias y mitos heredados.*

*Aunque se encuentra una extensa bibliografía sobre el tema, sigue siendo insuficiente para dar respuesta a los miedos de las madres, dado que seguimos encontrando que estos mitos siguen arraigados en nuestra sociedad por lo que nunca está de más seguir insistiendo en informar de la falsedad de ellos y que dejen de influir en el transcurso normal de la lactancia. Los hemos clasificado en dos grupos, los que engloban a la madre y las características de la leche y los que engloban al bebé.*



---

*Cada vez que nace un bebé...*





Comencemos con los que se refieren a la madre:

---

**La dieta de la madre que amamanta debe ser especial para evitar gases y mal sabor de la leche**

Los alimentos ingeridos por las madres puede cambiar el sabor de la leche pero eso no significa que el bebé no lo acepte, el bebé amamantado se habitúa a alimentarse con una leche que tiene diferentes sabores y esto es importante ya que lo va entrenando para la aceptación de la alimentación complementaria. Sólo se retirará algún alimento si claramente observamos que al niño no le guste.

**Hay madres que no producen suficiente leche**

La lactancia es un proceso regido por la ley de la oferta y de la demanda. Un bebé que succiona correctamente del pecho, respetando su demanda y sin interrumpir la mamada, es capaz de controlar la producción láctea. Los niños a menudo piden más por la tarde-noche que por la mañana y si la diferencia es bastante notoria, unida a la sensación que tiene la madre de que sus pechos están más llenos por la mañana que por las tardes, se tenga la falsa idea de que tienen insuficiente leche por la tarde.

**Si tienes pezones planos o invertidos no se puede dar el pecho.**

Los niños no se enganchan sólo del pezón, sino de una buena cantidad de pecho que puede abarcar toda la areola, según el tamaño de la misma.

**Los pechos pequeños no dan suficiente leche.**

La producción de leche viene condicionada por la frecuencia de las tomas, la oferta y demanda, es decir, cuanto más pida el bebé más cantidad de leche da el pecho. La cantidad de leche que da un pecho no depende del tamaño del pecho, eso lo define la grasa.

**Si la madre se queda embarazada de nuevo debe dejar de dar el pecho**

La recomendación de interrumpir la lactancia es basada en la posibilidad de aborto por las contracciones inducidas por la oxitocina, pero esta hormona sólo se libera al comienzo de la toma y sólo permanece unos minutos en la sangre, por lo que sólo sería razonable recomendar a una embarazada que se abstenga de dar el pecho cuando sufra una amenaza de aborto o de parto prematuro y cuando, además, note contracciones fuertes mientras el niño mama o inmediatamente después.

---

Cada vez que nace un bebé...





***Pérdida de la “sensación de llenado” de los pechos.***

*En los primeros días el pecho está muy duro y doloroso debido al inicio masivo en la síntesis de la leche y el aumento de vascularización.*

*Posteriormente, al disminuir la congestión, la mama queda más blanda, pero la cantidad de leche es mayor, sólo si pasa mucho tiempo entre tomas se puede notar el pecho más duro.*

***La madre lactante no puede teñirse el pelo***

*La razón que sustenta este mito es que el niño se puede intoxicar. Para que esto ocurra el producto debería pasar a la leche materna pero previamente debería estar presente en grandes cantidades en el torrente sanguíneo de la madre produciendo en ella también una intoxicación. Ningún producto que se encuentre actualmente en el mercado se absorbe ni modifica la composición de la leche materna.*

---

*Continuará...*

*Redacción: María Muñoz Bermejo*

*Carmen Pérez Habas*

---

*Cada vez que nace un bebé...*

